Guide en Anglais et Espagnol
sur le site www.eicaen.fr

GUIDE D'ACCUEIL DE L'ÉTUDIANT INTERNATIONAL À CAEN

Mise en page : Camille Fadel

SOMMAIRE

ARRIVER À CAEN p.4
- Situation géographique
- Aéroport et trains
- Par la route

TROUVER UN LOGEMENT p.5
- Logement CROUS (en cité universitaire)
- Logement en villle
- Solution Couch-surfing

OBTENIR DE L'AIDE SUR PLACE p.6
- L'association EIC
- Le Parrainage EIC
- L'association Bienvenue à Caen
- L'association Melting Pomme
- Le Couchsurfing Caen
- Trouver des équipements et meubles

AIDE FINANCIÈRE p.8
- Le CROUS
- La C.A.F. (Caisse d'Allocation Familiale)
- Banques

ORDINATEUR/INTERNET p.10
- Comment obtenir son accès Etup@ss ?
- WIFI/Zone WIFI
- Salles informatiques
- Imprimante et photocopieuse

TÉLÉPHONE p.11
- Obtenir un forfait téléphonique français

SE DÉPLACER..... p.12
- Obtenir un vélo
- TWISTO (bus et tramway dans Caen)
- Bus de nuits (Noctibus)
- Véol

SE DÉPLACER AUTOUR DE CAEN p.13
- Bus Verts
- Covoiturage
- Louer une voiture
- En train (SNCF)

L'UNIVERSITÉ p.14
- Acronymes
- La carte étudiante
- Les Campus, Cités universitaires & Facultés

MANGER SUR LE CAMPUS..... p.16
- Restaurants Universitaires
- Horaires

MÉDECINE & SANTÉ p.18
- Sécurité sociale & Mutuelle
- La carte vitale
- Le SUMPPS
- Le Centre de plannification
- Hopitaux & Cliniques
- Médecins, dentistes, ophtalmologues

CINÉMA & CONCERTS p.20

SHOPPING p.22
- Supermarchés
- Marché

SORTIR LE SOIR p.23
- Rue Écuyère
- Le Port
- Lre Vaugueux

ARRIVER À CAEN

Situation géographique

Caen bénéficie d'un climat tempéré avec des étés frais et des hivers doux. Les températures caennaises ne sont jamais excessives du fait de la proximité avec la mer. En hiver, les températures moyennes sont autour de 5°C ; en été autour de 17°C (moyenne annuelle de 14°C).
Bien sûr, la température peut parfois descendre en dessous de 0°C (ou dépasser les 30°C) ! Si vous avez de la chance vous verrez peut-être même Caen sous la neige !

Contrairement aux idées reçues, il pleut moins à Caen qu'à Montpellier, mais les jours de précipitations y sont plus nombreux. Les mois d'hiver sont les plus arrosés. On vous conseille donc d'amener des vêtements chauds et un parapluie.

Aéroports & train

Aéroports de Paris : Roissy-Charles de Gaulle & Orly / Aéroport de Beauvais (compagnie Ryanair)
Rejoindre la Gare Saint-Lazare et prendre un train destination Caen ou Cherbourg.
Plan d'arrivée ici : http://p7.storage.canalblog.com/74/56/519726/30977723.pdf

Navette (bus direct) de Beauvais à Paris: 16€, 1h15
Arrivée au Métro Porte Maillot.

- Prendre la ligne 1 direction « Château de Vincennes »
- Descendre station « Champs-Elysée-Clémenceau »
- Prendre la ligne 13 direction « Asnières-Gennevilliers les Courtilles »
- Arrivée Station Gare Saint-Lazare.

Par la route

De Paris prendre la direction Rouen
(Autoroute A13, E5, E46 – Sortie Porte d'Auteuil)
puis Caen (trajet environ 2h30 – péage 22,70 €).

TROUVER UN LOGEMENT

Il existe plusieurs solutions pour trouver un logement avant son arrivée à Caen :

Logement CROUS (en cité universitaire)

Le DMI (Département Mobilité Internationale) dispose d'un contingent de chambres en cité universitaire réservé aux étudiants d'échanges. Vous pouvez réserver une chambre en cité universitaire (sur les campus) à partir du site internet : http://webetu.unicaen.fr/international/etudier-a-caen/hebergement/

Logement en ville

Il est possible de trouver un logement en dehors des cités universitaires. Les démarches sont toutefois un peu plus difficiles. Il existe plusieurs sites internet proposant des locations et colocations.

- **Locations :** www.leboncoin.fr/colocations/offres/basse_normandie
- **Colocations** : www.colocation.fr /www.appartager.com/Colocation

Solution Couchsurfing

Si vous ne savez pas où dormir les premiers jours il existe une solution très sympa : le **Couchsurfing**.
Le principe : des Caennais vous accueillent et vous prêtent un lit/canapé chez eux pour quelques jours. Le gros avantage est que ces personnes vont pouvoir vous montrer la ville, vous accompagner et vous faire rencontrer du monde très rapidement. L'inscription en ligne est très rapide et évidemment gratuite.

▶ *On vous recommande donc la solution COUCHSURFING !* www.couchsurfing.org

OBTENIR DE L'AIDE SUR PLACE

On a toujours besoin d'aide sur place, surtout les premiers jours, pour les démarches administratives, trouver un supermarché ou simplement rencontrer des gens. Beaucoup d'associations à Caen sont là pour vous accueillir, vous aider et vous faire passer un bon séjour.

L'association EIC

Tous les midi (de 12h à 14h) les bénévoles de l'association sont présents à la Maison de l'Étudiant pour vous aider et répondre à vos questions. L'association Erasmus & Internationals met aussi en place un programme d'activités et d'animations tout au long de l'année :

Les Cafés Polyglottes

Accueilli à la MDE, le café polyglotte est organisé une fois par mois et permet à chacun de s'asseoir autour d'une table pour parler la langue de son choix : c'est un moyen de pratiquer une langue et de faire de nouvelles rencontres.

Les Tandems Linguistiques

Le tandem vise à mettre en contact deux étudiants de nationalités différentes. Les deux étudiants ont pour objectif de parler régulièrement dans leurs langues respectives pour s'entraider mutuellement dans l'apprentissage et dans le partage de leurs cultures.

Les Excursions

Elles permettent de découvrir le patrimoine culturel de la région. Parmi les prochaines sorties cette année il y aura : Mont-Saint-Michel, Mémorial de Caen & Plages du Débarquement, Route du Cidre, Falaises d'Étretat & Honfleur, Cherbourg, Suisse-Normande, etc.

Les Appart'athons

Organisé 3 fois par an, les étudiants étrangers font un marathon entre plusieurs appartements hôtes dans lesquels nourriture et boisson leurs sont proposés. Cette course d'orientation gastronomique et festive permet aux étudiants étrangers de rencontrer d'autres jeunes caennais, de prendre des repères dans la ville, de découvrir des spécialités régionales, le tout dans une ambiance conviviale.

Les Soirées :

Des soirées sont organisées chaque semaine dans des bars et sont un moment privilégié pour les étudiants étrangers pour se retrouver.

OBTENIR DE L'AIDE SUR PLACE

Le parainage EIC

Vous le connaissez déjà ! Sinon allez faire un tour sur cette page http://www.eicaen.fr/page/parrainage.php. Le principe : un étudiant caennais prend contact avec vous avant votre arrivée pour répondre à vos questions, vous accueillir à la gare, vous aider les premiers jours, etc..

L'association Bienvenue à Caen

Le principe : une famille caennaise vous accueille de temps en temps, pour un repas ou une visite de la région.
Contact : bienvenueacaen@hotmail.fr 02 31 30 44 43

L'association Melting Pomme

Melting Pomme veut améliorer les conditions de vie des jeunes Lesbiennes, Gays, Bisexuels et Transsexuels caennais par l'animation conviviale, l'engagement militant et la prévention sanitaire.
Contact : Flavie Mazier : flavie@meltingpomme.org - www.meltingpomme.fr

Le Couchsurfing Caen

L'intérêt de ce service va au-delà du simple hébergement : le Couchsurfing vous permet aussi d'être bien accueilli et de ne pas être seul les premiers jours. Le groupe des Couchsurfers caennais est très actif et propose très régulièrement des sorties variée.
Inscription par internet sur https://www.couchsurfing.org/

▶ *Il est conseillé de compléter le plus possible son profil sur le site.*

Trouver des équipement & meubles

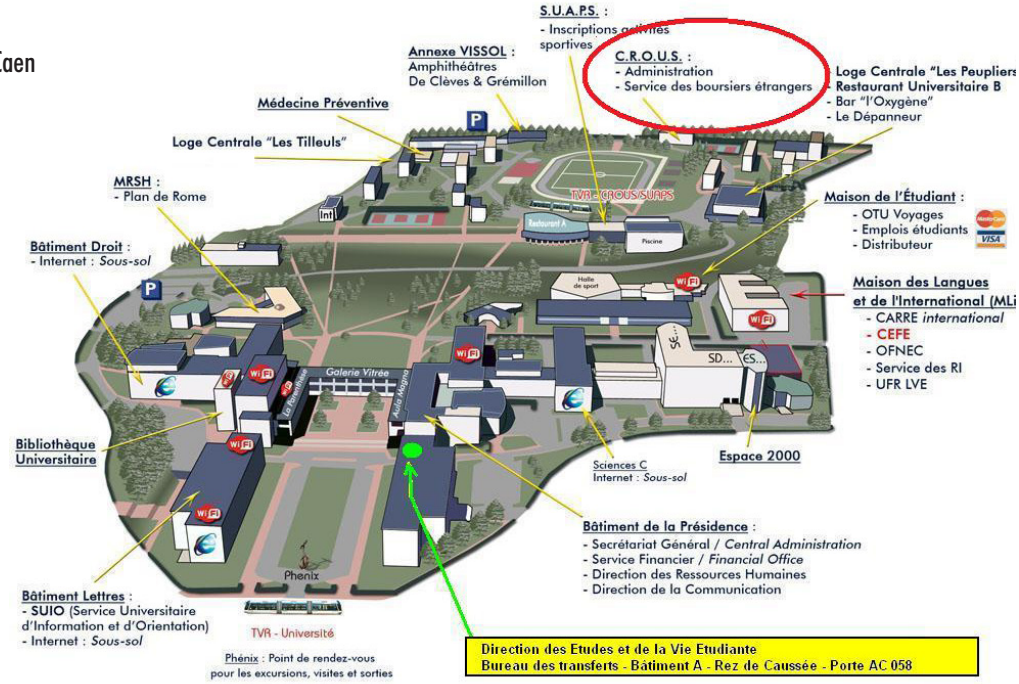
Pas de frigo ni de vaisselle dans votre nouvelle chambre ? Pas de panique, votre parrain devrait pouvoir vous aider à trouver tout ce qu'il vous faut.
Le site internet **Le bon coin** (http://www.leboncoin.fr/) peut vous rendre de bons service (pour acheter en début de séjour et vendre à la fin).

AIDE FINANCIÈRE

Le CROUS

Le CROUS accorde un suivi et une aide aux étudiants pour le logement (demande de chambres universitaires et de résidences universitaires), la restauration (restaurants universitaires),et éventuellement des bourses sous certaines conditions .

www.unicaen.fr/crous/
23, rue de Bruxelles – 14000 Caen
02 31 56 63 00



La CAF (Caisse d'Allocation Familiale)

Aide au logement étudiants
Pour réviser, on peut pas vous aider !
Heureusement, on est là pour le loyer !
ALLOCATIONS FAMILIALES
Caf

Vous pouvez toucher une aide financière pour payer votre logement en France : tout étudiant locataire d'un studio/chambre/appartement à droit à une aide financière s'il en fait la demande. Pour obtenir **l'APL** (Aide Personnalisée au Logement) il faut remplir un dossier à retirer à la **CAF**.
Le montant varie en fonction du loyer. En chambre universitaire vous touchez généralement 90€/mois.

► *Il faut faire la demande le plus rapidement possible !*

Mode d'emploi :

1 – Retirer le formulaire de demande d'APL au bureau de la CAF ou le télécharger ici et l'imprimer : http://wwwd.caf.fr/pdfj/al0.pdf

2 – Répondre aux questions des deux premières feuilles (Pas de panique ! Vous pouvez demander de l'aide à votre parrain ou aux membres de l'**association EIC** : on vous aidera avec plaisir).

3 – Ne pas oublier les « Pièces Justificatives » : Attestation de loyer ou de résidence. C'est le propriétaire de votre logement qui vous la donne ou le CROUS si vous habitez en Cité Universitaire.

4 – Vous devez ouvrir un compte dans une banque en France pour toucher l'APL. (Voir à la rubrique «Banques» p.9)

AIDE FINANCIÈRE

Banques

Pour toucher l'APL on vous demandera un R.I.B. (Relevé d'Identité Bancaire) ou un EBAN. On vous demandera souvent d'avoir un compte dans une banque en France pour ça. Toutes les banques proposent des offres plus ou moins avantageuses aux étudiants étrangers. **La meilleure offre** que nous avons trouvé pour les étudiants étrangers est à la banque **Société Générale** :

- **60€ offert** pour l'ouverture d'un compte (compte courant).
- **30€ offert** pour l'ouverture d'un livret (livret d'épargne).

Carte bancaire : 0€ de cotisation pour les 6 mois / 1€ pour 12 mois.

La fermeture de vos comptes avant votre retour est gratuite. Pour obtenir cette offre il faut la demander dans les agences Sociétés Générale. Vous pouvez aussi télécharger ce flyer ou le récupérer lors des permanences de l'association EIC.

▶ *Nous vous conseillons fortement d'opter pour cette offre.*

D'autres agences bancaires proposent les mêmes services (ouverture d'un compte avec carte bancaire), elles sont aussi situées partout en centre-ville et à proximité de l'université (BRED, LCL, Caisse D'épargne, Crédit Agricole, etc.).
En France la carte bancaire permet de payer et retirer de l'argent.

ORDINATEUR & INTERNET

Comment obtenir son accès Etup@ss ?

L'EtuP@ss est écrit sur un de vos coupons papier remis lors de votre inscription administrative. Il est accompagné de votre adresse électronique, nom d'utilisateur et mot de passe initial. Si vous avez perdu votre coupon ou numéro Etupass, il existe des salles informatiques où vous pouvez demander au responsable de retrouver votre numéro à l'aide de votre carte d'étudiant.

ORDINATEUR OU INTERNET → Compte Etup@ss

▶ *Il faut aller chercher sa carte étudiant le plus rapidement possible pour avoir internet !*

WIFI / Zones WIFI

Pour configurer votre ordinateur, rendez-vous sur la page de l'université :
http://www.unicaen.fr/medias/fichier/doc-eduroam_1360653785630-pdf

Campus 1 : http://p1.storage.canalblog.com/18/91/519726/30993498.pdf
Campus 2 : http://p9.storage.canalblog.com/96/63/519726/30993553.pdf
Campus 3 : http://p8.storage.canalblog.com/82/83/519726/30993577.pdf

Salles informatiques en accès libre

CAMPUS 1
8h à 19h15 du lundi au vendredi

Bâtiment Droit :
Salle DR S004 (accès aux salles Mercure, Neptune, Pluton) au sous-sol

Bâtiment Sciences C :
Salles SC S34 / SC S35 / SC S37

Bâtiment Lettres :
Salle LES007

CAMPUS 5
du lundi au jeudi
de 11h30 à 19h00
et le vendredi de 11h30 à 18h30

UFR de Médecine :
Salle 01-318

CAMPUS 2
8h15à 19h15 du lundi au vendredi

Salle S1.122

Imprimantes et photocopieuses

Vous pourrez imprimer à petit prix dans les salles informatiques équipées. Il faut demander aux responsables directement dans ces salles afin de pouvoir recharger votre compte pour pouvoir imprimer. Prix d'une recharge de base : 1,50€ les 50 impressions.

Vous pouvez photocopier des documents dans les Bibliothèques Universitaires (BU) et à la Maison de l'Étudiant mais les tarifs sont assez élevés. La solution la moins coûteuse est de descendre juste en bas de la rue du Gaillon, au pied de l'université (Campus 1). Plusieurs entreprises d'impression/photocopie s'y trouvent.

TÉLÉPHONE

Il existe différents opérateurs téléphoniques en France. Les principaux sont : Orange, SFR, Bouygues ; chacun de ces opérateurs possède des « sous-marques » proposant des services généralement moins chers.

Obtenir un forfait téléphonique français

- Souscrire à un **abonnement avec engagement** (avec téléphone offert) :

AVANTAGES
– Téléphone offert
– Tarifs avantageux

INCONVÉNIENT
Ces forfaits ont généralement une durée minimale de 12 mois.

Vous pouvez souscrire à ces contrats dans les boutiques Orange, SFR, Bouygues, etc ; elles sont situées dans le centre-ville.
Orange – 9,90 € / mois, 2h d'appel, SMS/MMS illimités

- Souscrire à un **abonnement sans engagement :**

AVANTAGES
– Vous arrêtez le contrat quand vous voulez
– Tarifs avantageux

INCONVÉNIENT
Vous devez posséder un téléphone débloqué ou en acheter un (9 €)

Vous pouvez souscrire à ces contrats sur internet.
Par exemple :
Free : 2 € /mois, 2h d'appel, SMS/MMS illimités
Sosh – 4,90 €/mois, 2h d'appel, SMS/MMS illimités

- Acheter un **téléphone à recharge** (Mobicarte) :

AVANTAGES
Pas d'engagement

INCONVÉNIENT
Vous devez acheter un téléphone et les tarifs sont généralement chers

Vous pouvez acheter le téléphone dans les boutiques Orange, SFR, Bouygues en centre-ville et acheter les recharges mobiles dans tous les bureaux de tabac et magasins.
Par exemple :
Orange – 29,90 € téléphone, carte SIM, recharge de 5 €

SE DÉPLACER

Vélisol

L'association Velisol propose des vélos à bas prix aux étudiants. Il suffit de passer les voir à leur atelier près de la Gare ou près du port en Centre-ville (85 Cours Caffarelli, Caen, 14000).

Velisol est une association de récupération et d'aide à la réparation des vélos : ils organisent différentes manifestations autour du vélo et font toujours très bon accueil aux étudiants de tous les pays.

▶ *Nous vous conseillons fortement de passer voir VELISOL dès votre arrivée !*

Twisto (Bus et tramways)

Twisto dessert tous les campus de l'Université par tramway entre 5h30 et 1h du lundi au Samedi.
Plan du réseau : http://i43.servimg.com/u/f43/17/23/46/76/plan_t10.jpg

- **Ticket simple :** 1,35 €
- **Carnet 10 voyages :** 11,60 €
- **Ticket 24h :** 3,75 €
- **Abonnement -26 ans :** 31,5 €/mois

Bus de nuit (Noctibus)

Le Jeudi, Vendredi et Samedi, des bus vous ramènent du Centre-ville aux différents Campus (Campus 1, Campus 2, Hérouville Saint-Claire) entre 0h30 et 5h. Mêmes tarifs qu'en journée.

Véol

Ce sont des vélos en location, regroupés sur des bornes dans le centre ville, il y en a au Campus 1. Très pratique pour se déplacer lorsqu'il n'y a plus de bus, les véols sont accessibles à n'importe quelle heure.

- **Abonnements :** 15 € pour 1 an/1 € pour 1 semaine.
- **Coût 30 premières minutes :** Gratuit
- **Coût 1h :** 1 €
- **Coût après 2h d'utilisation :** 2€ les 30 minutes

(http://www.veol.caen.fr)

SE DÉPLACER AUTOUR DE CAEN

Bus Verts

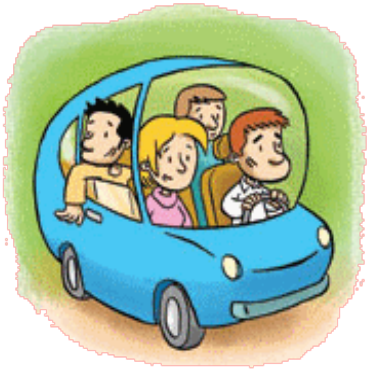
Les Bus Verts de Caen se déplacent dans tout le département du Calvados. Informations, plans des lignes et tarifs sur http://www.busverts.fr

Covoiturage

Pour visiter la région, vous déplacer sur des petites ou grandes distances, rencontre de nouvelles personnes tout en réduisant vos frais de déplacement, choisissez le covoiturage.

- Des annonces sont fréquemment affichées à la Maison de l'Etudiant
- De nombreux sites permettent des covoiturages après inscriptions :

http://www.covoiturage.fr
http://www.covoiturage-libre.fr
http://www.laroueverte.com/covoiturage-index
http://www.vadrouille-covoiturage.com
http://www.carpooling.fr



L'Auto-Stop est aussi pratiqué légalement en France par beaucoup d'étudiants. Il est facile de trouver une voiture pour les grandes destinations (Paris, Rennes, etc...) à condition de connaître les bons points de départ !

Louer une voiture

Il existe de nombreuses entreprises de location de voiture ; elles sont situées face à la gare SNCF (accessible en tramway). Idéal pour les excursions en groupe. Pour louer une voiture en France il faut généralement avoir 21 ans et posséder son permis de conduire depuis 1 an. Premiers prix : 30€ / 1 journée / 100 km.

En train (SNCF)

Plusieurs lignes de trains (SNCF) desservent surtout les villes suivantes: Paris (Gare St Lazare), Rennes, Cherbourg, Saint Lo, Coutances, Lisieux, Rouen, Le Mans et Tours. Réservations et infos sur: http://www.voyages-sncf.com

▶ *Pensez à la Carte de réduction jeune 12-27 ans ! De 25% à 60% de réduction : elle coûte 50€ pour 1 an et elle est très vite remboursée après 3 à 5 voyages.*

L'UNIVERSITÉ

Acronymes

Les Français sont champions du monde des acronymes ! Ceux que l'on peut entendre ou lire le plus fréquemment à l'université :

B2i Brevet informatique et internet
BU Bibliothèque Universitaire
CAF Caisse d'Allocation Familiale
CHU Centre Hospitalier Universitaire
CM Cours Magistral
CROUS Centre régional des oeuvres universitaires et scolaires
IUP institut universitaire professionnalisés
IUT Instituts Universitaires de Technologie
ESPE Ecole Supérieure du Professorat et de l'Enseignement
MDE Maison de l'Etudiant
RU (A ou B) Restaurant Universitaire
SCD Service Commun de Documentation
SUAPS Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives
SUMPPS Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé
TD Travaux dirigés
UE Unité d'enseignement
UFR Unité de Formation et de Recherche

La carte étudiant

La carte étudiant est donnée au moment de votre inscription. Cette carte vous permet d'avoir accès à tous les services de l'Université de Caen (Restaurants, Bibliothèques, Sport, etc.) mais aussi d'obtenir de nombreuses réductions (Musées gratuits ou tarif réduit, Mac Donald's, Cinéma, Théâtre, etc.).

Les Campus, Cités Universitaires & Facultés

CAMPUS 1

Très proche du centre-ville, accessible par tramway (lignes A & B) aux arrêts « Université Campus 1 » et « CROUS-SUAPS »

- Cités universitaire « Les Tilleuls » & « Les Peupliers »
- Facultés de Droit et Sciences Politiques, Histoire, Géographie, Lettres (classiques et modernes), Psychologie, Sociologie & Anthropologie, Philosophie, Langues Étrangères Appliquées (LEA), Biologie, Administration économique et sociale, Arts du Spectacle, Langue Littérature et Civilisation Étrangères (LLCE).
- Formations en Licence 3e année pour Sciences du langage, Science de l'éducation, Administration publique.
- La cité universitaire « Lébisey » et la résidence universitaire « Érik Satie » sont en dehors mais à proximité des Campus universitaires (proche Campus 1) !

L'UNIVERSITÉ

CAMPUS 2

Terminus de la ligne de tramway A, direction « Campus 2 » , arrêts « Campus 2 » et « Maréchal Juin »

- Cité universitaire « Côte de Nacre », résidence universitaire « Edmond Bacot »
- Facultés de Mathématiques, Chimie, Physique, Informatique, Mathématiques appliquées et sciences sociales, Sciences pour l'ingénieur, Science de la Terre et de l'environnement, Sport (STAPS).

Il existe aussi des résidences universitaires à Hérouville-Saint-Claire : Résidences « Flora TRISTAN » - Résidence « André BRETON » - Résidence sociale « Jean GREMILLON ». Elles sont accessibles en tramway, ligne B, arrêts « Académie » et « Château d'eau ».

CAMPUS 3

En périphérie de Caen, accessible par tramway, ligne A, arrêt « Campus 3 »

CAMPUS 4

Entre les Campus 1 & 2, sur la ligne de tramway A, arrêt « Claude Bloch »

- Économie et gestion

CAMPUS 5

Proche du Campus 4, sur la ligne de tramway A, arrêt « Campus 5 »

- Médecine, Pharmacie, Sage-Femme.
  En périphérie de Caen, accessible par tramway, ligne A, arrêt « Campus 3 »

MANGER SUR LE CAMPUS

Restaurants Universitaires

- Acheter des tickets restaurants (Inconvénient : vous ne pouvez payer que par tranche de 3,15 €).
- Recharger votre Carte Monéo : elle est donnée à l'inscription en même temps que la carte étudiant, elle se recharge sur les bornes situées à l'entrée des Restaurants Universitaires par carte bancaire (Avantages : elle vous permet de régler n'importe quel montant supérieur à 3,15 € au RU, elle permet de payer dans les cafétérias et les machines à café de l'université).

Carte et horaires

(Description plus détaillée ici : http://www.unicaen.fr/crous/restauration.html)

CAMPUS 1 (http://www.unicaen.fr/crous/pdfplans/planscampus/plan_campus1.pdf) :

- Restaurant A
  Ouvert le midi, du lundi au vendredi – 11h15 – 13h30
- Restaurant B
  Ouvert le midi, du lundi au samedi – 11h30 – 13h15 & le SOIR, du lundi au vendredi – 18h30 – 20h05
- Cafétéria La Parenthèse
  Ouvert du lundi au jeudi – 8h – 17h45 & Vendredi 8h – 16h45
- Cafétéria de la MDE (Maison de l'étudiant)
  Ouvert du lundi au vendredi – 7h30 – 15h30 & les soirs de spectacle
- Bar L'oxygène B
  Ouvert du lundi au jeudi – 11h45 – 14h30 & 17h – 20h – Vendredi 11h45 – 14h30

Cité Universitaire Lebisey (http://www.unicaen.fr/crous/pdfplans/planscampus/plan_lebisey.pdf)

- Restaurant C
  Ouvert le midi, du lundi au vendredi – 11h45 – 13h15
- Cafétéria Le MANBO
  Ouvert du lundi au vendredi – 11h45 – 14h & 18h30 – 20h30

Propose des pizzas à emporter le soir (3,15 €) !

Campus 2 (http://www.unicaen.fr/crous/pdfplans/planscampus/plan_campus2.pdf)

- Restaurant Côte de Nacre
  Ouvert le MIDI, du lundi au vendredi – 11h30 – 13h30 & le SOIR, du lundi au jeudi – 18h30 – 20h
- Bar Le Highland's
  Ouvert du lundi au vendredi – 7h30 – 15h
- Cafétéria de Science 1
  Ouvert du lundi au jeudi – 8h – 16h & vendredi 8h – 14h30
- Cafétéria de l'ENSI
  Ouvert du lundi au jeudi – 7h30 – 15h & vendredi 7h30 - 14h30

Campus 3 (http://www.unicaen.fr/crous/pdfplans/planscampus/plan_campus3.pdf)

- Restaurant d'Ifs

MANGER SUR LE CAMPUS

CAMPUS 2 (http://www.unicaen.fr/crous/pdfplans/planscampus/plan_campus2.pdf)

- Restaurant Côte de Nacre
  Ouvert le MIDI, du lundi au vendredi – 11h30 – 13h30 & le SOIR, du lundi au jeudi – 18h30 – 20h
- Bar Le Highland's
  Ouvert du lundi au vendredi – 7h30 – 15h
- Cafétéria de Science 1
  Ouvert du lundi au jeudi – 8h – 16h & vendredi 8h – 14h30
- Cafétéria de l'ENSI
  Ouvert du lundi au jeudi – 7h30 – 15h & vendredi 7h30 - 14h30

CAMPUS 3 (http://www.unicaen.fr/crous/pdfplans/planscampus/plan_campus3.pdf)

- Restaurant d'Ifs
  Ouvert le midi, du lundi au vendredi – 11h30 – 13h30

CAMPUS 4 (http://www.unicaen.fr/crous/pdfplans/planscampus/plan_campus4&5.pdf)

- Restaurant CLAUDE BLOCH
  Ouvert le midi, du lundi au vendredi – 11h15 – 13h30 & le samedi – 12h – 13h
- Cafétéria de l'IAE
  Ouvert du lundi au jeudi – 9h45 – 11h & 11h55 – 16h / ferme à 15h vendredi

CHU – CAMPUS 5 (Centre Hospitalier universitaire)

- Brasserie du CHU
  Ouvert le MIDI, du lundi au vendredi – 11h30 – 13h30
- Cafétéria du CHU
  Ouvert du lundi au jeudi – 8h – 16h / ferme à 15h vendredi

MÉDECINE & SANTÉ

Sécurité sociale & Mutuelle

Pour vous inscrire à l'université il est obligatoire d'avoir une Sécurité Sociale. Certaines assurances maladies étrangères fonctionnent en France mais de nombreux étudiants étrangers sont obligés d'en prendre une à leur arrivée à Caen.

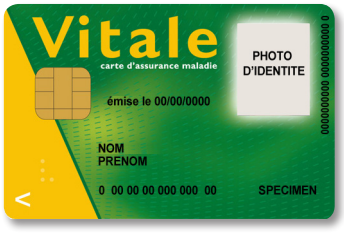
Il en existe deux principales : la **LMDE** et la **SMENO** qui proposent les mêmes services aux mêmes tarifs (207€ environ). Vous trouverez les bureaux pour obtenir votre Sécurité Sociale au bâtiment des inscriptions en début d'année (Campus 1), à l'entrée. Si vous arrivez en milieu d'année leurs bureaux sont situés dans le centre-ville.

Lors d'une visite chez un médecin «standard» vous payez 23€ et obtenez le remboursement après (1 mois minimum plus tard).

▶ *La Sécurité Sociale est obligatoire, la Mutuelle est fortement conseillée.*

La Sécurité Sociale permet d'être remboursé des frais de santé (visite chez le médecin, dentiste, hospitalisation, clinique, pharmacie, etc.) mais pas en totalité. Vous pouvez prendre une Mutuelle Santé pour être remboursé davantage.

La carte vitale



Si vous achetez une Sécurité Sociale en France, vous obtiendrez la Carte Vitale. Cette carte permet d'être **remboursé un certain pourcentage** de vos frais de santé. Elle permet aussi de ne pas avancer les frais en pharmacie, en clinique et à l'hôpital.

MÉDECINE & SANTÉ

Le SUMPPS

C'est le service de Santé à l'université. Vous pouvez y rencontrer médecins, psychologues, assistantes sociales, etc.. Le SUMPPS propose une aide psychologique individuelle aux étudiants. En cas de soucis de santé vous pouvez toujours vous tourner vers eux si vous ne savez pas à qui vous adresser. Ils sont situés :

Campus 1

47 Avenue de Bruxelles
Tél : 02 31 56 52 40
Ouvert du lundi au vendredi
de 8h30 à 17h00

Campus 2

Boulevard Maréchal Juin,
Bâtiment Sciences 3
Tél : 02 31 56 52 40
(sur rendez vous uniquement)

Le Centre de plannification

Il propose de l'information et des consultations concernant la contraception, la pilule du lendemain, la demande d'interruption volontaire de grossesse, les différents **problèmes liés à la sexualité..**.
L'équipe du centre de planification et d'éducation familiale (CPEF) est composée de médecins, gynécologues, assistantes sociales, etc, tous soumis au secret professionnel.
(25 avenue du 6 juin 14 000 Caen, 02 31 57 14 31)

► *Les consultations et les entretiens sont gratuits .*

Hôpitaux & Cliniques

Le principal établissement hospitalier à Caen est le CHU (Centre Hospitalier Universitaire), accessible en tramway, ligne B direction Campus 2.
Pour les petites blessures, entorses, etc., il existe des cliniques plus proches du Centre-ville.

► *En cas de problème grave, le numéro d'urgence à appeler en France est le 18 ou le 112 à partir de votre téléphone.*

Médecins, dentistes, ophtalmologues

Ils sont présents un peu partout en ville. Vous pouvez les trouver via internet. Il faut appeler avant pour prendre rendez-vous. Attention, les listes d'attentes sont généralement longues pour les ophtalmologues et les dentistes (sauf urgence).

CINÉMA & CONCERTS

Cinémas

Il y a 4 cinémas dans l'agglomération caennaise; 3 sont accessibles en tram ou proche du centre-ville.

.

Cinéma PATHÉ Les Rives de l'Orne

C'est le plus grand cinéma à Caen. La quasi-totalité des films sont en version française (VF).

Tarif étudiant : 5,70 €

Il est situé Quai Hamelin 14 000 Caen et est accessible en tramway (lignes A & B) à l'arrêt « Quai de juillet »

http://www.cinemasgaumontpathe.com/cinemas/cinema-pathe-les-rives-de-l-orne

Cinéma LUX

Plus petit, il propose des films les principaux films à l'affiche en version originale (VO) et programme aussi de nombreux films peu projeté ailleurs.

Tarif étudiant : 5 €

Il est situé 6 Avenue Sainte-Thérèse, 14000 Caen et est accessible en tramway (ligne A & B) à l'arrêt « Guynemer »

www.cinemalux.org

Cinéma Café des images

Plus grand que le cinéma lux, il propose aussi les principaux films à l'affiche en Version Originale (VO) mais aussi de nombreux films peu projeté ailleurs.

Tarifs étudiant : 5,20 €,
-26 ans : 4,50 €,
Carnet 10 places : 42 €.

Il est situé à Hérouville-Saint-Clair (14 200), 4 square du Théâtre, accessible en tramway (ligne B) arrêt « Café des images »http://www.cafedesimages.fr/

CINÉMA & CONCERTS

Concerts

Différentes salles et organisations proposent des concerts à Caen et dans les alentours.

La Maison de L'Étudiant (MDE)

La MDE propose un agenda culturel et de nombreux concerts et pièces de théâtre/danse tout au long de l'année, à bas prix (3-6€), parfois gratuits.. Elle organise le **festival Tremplin Phénix Live**, destiné à promouvoir les groupes caennais.

Située sur le Campus 1 (à côté de la MLI)

Le CARGÖ

La scène incontournable à Caen. Sa programmation est centrée sur les musiques actuelles (http://www.lecargo.fr/-Agenda-.html). Le Cargö organise régulièrement des concerts gratuits le jeudi destinés entre autres aux étudiants.

Située sur le port de Caen (Centre-ville), accessible à pied à partir des arrêts de tramway (lignes A & B) arrêts « Saint-Pierre » ou « Quai de juillet » / Arrêt Noctibus pour les retours de nuit.

Le BIG BAND CAFÉ

Seconde scène incontournable de l'agglomération caennaise.
Sa programmation est elle aussi centrée sur les musiques actuelles (http://www.bigbandcafe.com/).
Située sur le port de Caen (Centre-ville), accessible à pied à partir des arrêts de tramway (lignes A & B) arrêts « Saint-Pierre » ou « Quai de juillet » / Arrêt Noctibus pour les retours de nuit.

La Big Band Café organise le premier week-end de juillet le célèbre Festival Beauregard qui accueille des artistes et groupes mondialement connus.

Le ZÉNITH de Caen

Plus grande salle de concert de l'agglomération caennaise, le programme est visible en ligne (http://www.zenith-caen.fr/prog.html).
Quelques programmations mondialement célèbres (Elton John, Léonard Cohen, etc.) y ont lieu mais il s'agit principalement d'artistes et groupes français ; concerts de musique classiques, représentations dansées, théâtre comique également.

Billets en vente partout (FNAC Centre-ville, etc.)

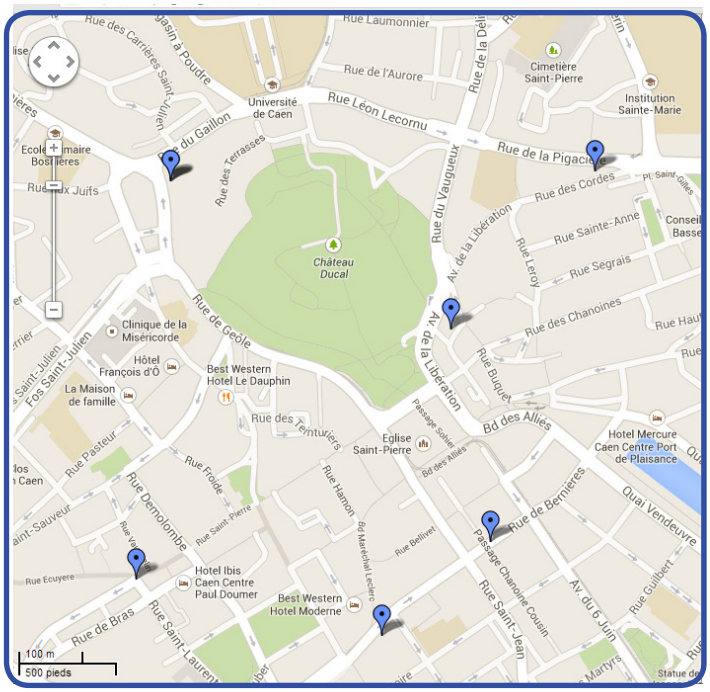
Le El Camino

Bar à concerts, Le El Camino reçoit régulièrement des groupes de musique française de tout style pour des concerts aux tarifs variables (3-6€), parfois gratuits. Petite salle, ambiance bar.
situé près de la Gare au 36 Rue de l'Église de Vaucelles 14000 Caen.
http://www.el-camino-cafe.fr/accueil

SHOPPING

Supermarchés

Les grands supermarchés sont généralement éloignés du centre-ville. Le principal est très proche du Campus 2 : **Carrefour Côte de Nacre** *(arrêt de tramway « Côte de Nacre » ligne A)*. Il existe un supermarché de taille moyenne en centre-ville : **Monoprix** *(49 Boulevard Maréchal Leclerc 14 000 Caen)*. Les autres supermarchés sont de taille assez réduite ; en voici quelque-uns à proximité du Campus 1.



Pour les résidents des résidences d'Hérouville-Saint-Clair, un **grand supermarché Carrefour** se trouve au terminus de la ligne de tramway B arrêt « Saint-Clair ».

Marché

Tous les dimanches, de 9h à 13h, un marché à lieu sur le port de Caen et autour de la Tour Leroy *(station de tramway « Saint-Pierre », lignes A & B, proche du château)*. Vous pouvez y acheter nourriture (fruits & légumes surtout), vêtements, objet, etc. Le marché de Caen fait partie des 10 plus grands marchés de France.

SORTIR LE SOIR

Vous allez le découvrir très vite, il existe de nombreux endroits pour sortir à Caen. Deux quartiers principaux concentrent les bars et les clubs ; les restaurants sont situés aux même endroits ou à proximité mais également dans un des quartiers les plus anciens de Caen : le quartier du Vaugueux, à proximité du Château.

Rue Écuyère

C'est l'artère principale de la vie nocturne à Caen. Cette rue concentre à elle-seule une douzaine de bars, ses environs à peu près autant : c'est un lieu de rencontre principal le soir du jeudi au samedi.

Les bars y sont ouverts de 8h à 1h. Plusieurs bars de nuit vous accueillent de 11h à 3h.

Le Port

C'est le second centre festif pour les noctambules caennais. La façade du port de plaisance concentre une dizaine de bars & clubs (ainsi que des restaurants) qui sont généralement ouverts plus tard que ceux de la rue Écuyère.

Le Vaugueux

Quartier des restaurants par excellence, cette courte rue vaut le détour ne serait-ce que pour son aspect touristique. Plus d'une dizaine de restaurants s'y trouvent, ainsi que quelques bars et clubs à proximité.